赤ちゃんのいる生活イメージトレーニング

生後1ヶ月のみらい君のある1日を のぞいてみましょう

赤ちゃんは、ママのお腹の中にいるときは、寝て起きてのリズムを繰り返していますが、新生児は、ほとんどまどろむように眠っています。

眠っている時間は、赤ちゃんによって個人差がありますし、 日によっても違いますが、約2~3時間おきに目を覚まして母 乳やミルクを飲むことが多いようです。

オムツは7~8回交換します。夜中も関係なく授乳に起きることになるので、ママは睡眠不足になりがちで、赤ちゃんと一緒にお昼寝をして体を休めます。

今の2人だけの生活と赤ちゃんがいる生活とでは、生活リズムが随分違いますね。

てれまでの生活にどのように変化が生じるかイメージしてみましょう。

パートナーや周囲の人々に手伝って欲しいことを 書いてみましょう。

<みらい君のある日の1日>

AM 1 おっぱい 2 3 ねんね 4 グズグズ+ねんね 5 おっぱい ねんね パパ・ママ起床 6 7 おっぱい パパ出勤 8 9 ねんね ママ家事(洗濯・掃除) 10 11 おっぱい 12 ねんね PM 1 2 3 おっぱい 4 ねんね ママお昼寝 5 沐浴 6 おっぱい 7 8 ねんね ママ家事(夕食準備) 9 パパ帰宅 10 おっぱい 11 ねんね パパ・ママ就寝 12

ママの一言 今日は3時間ぐらい 寝ることが多くって 助かったわ



- * おむつは7~8回交換しました。
- * ママ自身の体もまだ回復していません。

月ひとことアドバイス

「一番大変だったのは新生児の時期だった わ」と振り返る先輩ママが多いです。

1日中、授乳やおむつ替えに追われ、とにかく眠れないのがつらいですね。新生児期を乗り越えれば徐々に楽になります。

そして、パートナーの方は「一緒にがんばろう」という姿勢で、周囲の方々は「何か手伝おうか」など、是非ママにいたわりの言葉をかけるように伝えてください。



月ひとことアドバイス

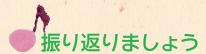
☆パパも子育て

赤ちゃんを抱いたり、おむつを替えたりなどど んどん赤ちゃんと接しましょう。

ママは慣れない育児でナーバスになりがちです。短時間でもいいから疲れたママと交代して少しでも休ませてあげてください。

グループワークをしましょう

グループで赤ちゃんのいる生活をイメージして、 悩みや困ったことを自由に話し合いましょう。



赤ちゃんのいる生活をイメージできましたか? 自分の中で、分かったこと、変わったことがあれば書いてみましょう。